

SKRIPSI

**PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI
PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**



OLEH

TRIANI GWENY FERA NOMATE

PO5303209211466

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDRAL KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG

PROGRAM STUDI SERJANA TERAPAN KEPERAWATAN

TAHUN 2025

SKRIPSI

**PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI
PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Diajukan Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang



OLEH

TRIANI GWENY FERA NOMATE

PO5303209211466

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDRAL KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Triani Gweny Fera Nomate

NIM : PO5303209211466

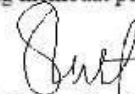
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah (Skripsi) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pemikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apa bila di kemudian hari terbukti dan dapat di buktikan karya ilmiah (Skripsi) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 03 September 2025

Yang membuat pernyataan



Triani Gweny Fera Nomate

PO5303209211466

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

“Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien
Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”

Disusun Oleh

Triani Gweny Fera Nomate

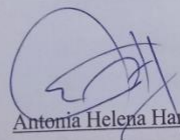
PO5303209211466

Telah disetujui oleh pembimbing untuk uji/seminar pada tanggal :

Kupang, 28 Agustus 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Antonia Helena Hamu, S.Kep.,Ns.M.Kep

NIP.1974091911998032013

Pembimbing Pendamping

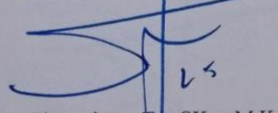


Maria Sambriang, S.ST, MPH

NIP.196808311989032001

Mengesahkan,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

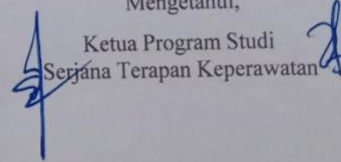


Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes

NIP.196911181993031005

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Serjana Terapan Keperawatan



Ns. Yoani M.V.B.Aty., S.Kep., M.Kep

NIP. 197908052001122001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**“Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien
Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**

Disusun oleh

Triani Gweny Fera Nomate

PO5303209211466

Telah diperhatikan dalam seminar skripsi didepan dewan penguji

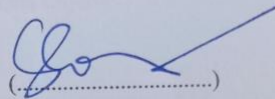
Pada tanggal, 03 September 2025

Mengesahkan

Penguji,

Fransiskus Salesius Onggang, S.Kep.,Ns.MSc

NIP.196902261991011001

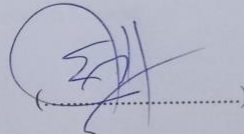


(.....)

Pembimbing Utama,

Antonia Helena Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 1974091911998032013

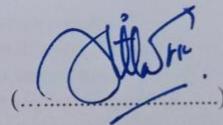


(.....)

Pembimbing Pendamping,

Maria Sambriang, S.ST,MPH

NIP. 196808311989032001

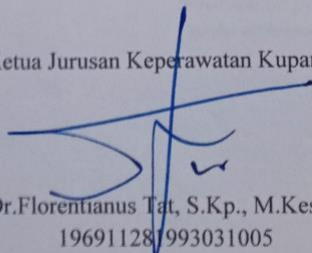


(.....)

Mengetahui

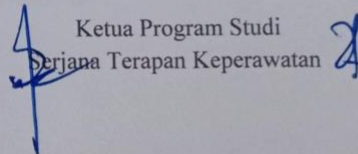
Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Dr.Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
196911281993031005



Ketua Program Studi
Perjanaan Terapan Keperawatan

Yoani M.V.B Aty, S.Kep., Ns., M.Kep
197908052001122001



BIODATA PENULIS

I. IDENTITAS

1. Nama : Triani Gweny Fera Nomate
2. Tempat Tanggal Lahir : Tabun,07 Oktober 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Kristen Protestan
5. Alamat : Alak
6. Email : gwenyvhera@gmail.com
7. Nomor HP : 082144862636

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat SDN Inpres Oeleta, Kecamatan alak, Kota Kupang
2. Tamat SMP Negeri 15 Kota Kupang
3. Tamat SMK Prima Higienis Kota Kupang
4. Sejak tahun 2021 berkuliah di Program Studi Pendidikan Profesi Ners tahap Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

MOTTO

*Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan
apa yang ada padaKu mengenai kamu, demikianlah firman
Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan
kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh
harapan!*
(Yeremia 29:11)

*Serahkanlah perbuatanmu kepada Tuhan,
maka terlaksanalah segala rencanamu!*
(Amsal 16:3)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang” dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada program studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang. Skripsi penelitian ini dapat terselesaikan atas bimbingan dan arahan berbagai pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ibu Antonia Helena Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing I dan Ibu Maria Sambriong, S.ST, MPH selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Ucapan terimakasih juga “penulis sampaikan kepada Bapak Fransiskus Salesius Onggang, S.Kep, Ns. MSc selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan demi penyempurnaan Skripsi penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
3. Ibu Ns. Yoani M.V.B. Aty., S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

4. Kepada Orang Tua tercinta yaitu Ayah Jonatan Nomate dan Ibu Safira Otta. Terimakasih yang sangat mendalam atas pengorbanan, cinta, nasihat, motivasi, semangat, serta selalu menuturkan doa-doa baik yang tiada henti kepada penulis untuk kemudahan dan kelancaran dalam proses hidup saya tertunda pada masa mengejar cita-cita. Terimakasih karena selalu berjuang untuk kehidupan penulis.
5. Kepada cinta kasih saudara dan saudari semata wayang saya kaka Cho, kaka Ivan, dan Ketiga adik tersayang Aron, Mita dan Giovani, serta semua keluarga yang telah membantu, menemani dan memberikan motivasi serta dukungan doa kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Serjana Terapan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi selama ini.
7. Kepada teman-teman angkatan VI Program Studi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang yang telah memberikan informasi, motivasi, semangat, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada sahabat saya Nova, Elyn, Herlin, Elen yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada seseorang yang penulis tidak bisa menyebutkan namanya terimakasih karena sudah memberikan semangat, dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Terakhir, untuk diri sendiri, terimakasih untuk segala hal yang saya lewati untuk bisa sampai titik ini, dan selalu kuat untuk segala hal. Semoga penulis bisa mencapai tahap yang di impikan penulis.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menerima setiap kritik dan saran yang bersifat membangun untuk tulisan kedepannya. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca sekalian.

Kupang, 03 September 2025

ABSTRAK

**PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS OESAPA KOTA
KUPANG**

**Triani Gweny Fera Nomate¹, Antonia Helena Hamu², Maria Sambriang³Fransiskus
Salesius Onggang**

Kementerian Kesehatan Pokiteknik Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan, Program
Studi Sarjana Terapan Keperawatan

gwenyvhera@gmail.com

Latar Belakang: Pasien diabetes melitus tipe II tidak hanya menghadapi masalah fisik, tetapi juga psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat berdampak pada buruknya kepatuhan pengobatan, kontrol glikemik, dan kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah hipnosis lima jari, yaitu teknik relaksasi sederhana dengan sugesti positif untuk menurunkan kecemasan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Metode: Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan one group pre-test and post-test. Sampel berjumlah 33 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Self Rating Anxiety Scale (SAS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pre dan post intervensi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Analisis statistik membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe II. **Kesimpulan:** Hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus tipe II. Teknik ini dapat dijadikan intervensi non-farmakologis sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup dan kepatuhan dalam pengelolaan diabetes.

Kata Kunci: Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Diabetes Melitus Tipe II

ABSTRACT

**THE EFFECT OF FIVE-FINGER HYPNOSIS ON ANXIETY LEVELS IN TYPE II
DIABETES MELLITUS PATIENTS AT OESAPA COMMUNITY HEALTH
CENTER, KUPANG CITY**

Triani Gweny Fera Nomate¹, Antonia Helena Hamu²,

Maria Sambriang³ Fransiskus Salesius Onggang

*Ministry of Health, Polytechnic of Health Kupang, Department of Nursing, Applied
Bachelor of Nursing Program*

gwenyvhera@gmail.com

Background: Patients with type II diabetes mellitus face not only physical problems but also psychological challenges, one of which is anxiety. Uncontrolled anxiety may negatively impact treatment adherence, glycemic control, and overall quality of life. One non-pharmacological intervention that can be applied is five-finger hypnosis, a simple relaxation technique combined with positive suggestions to reduce anxiety. **Objective:** This study aimed to analyze the effect of five-finger hypnosis on anxiety levels in type II diabetes mellitus patients at Oesapa Community Health Center, Kupang City. **Methods:** This research employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. A total of 33 respondents were selected using purposive sampling based on inclusion criteria. Anxiety levels were measured using the Self-Rating Anxiety Scale (SAS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon test to identify differences in anxiety levels before and after treatment. **Results:** The findings revealed a reduction in anxiety levels after the administration of five-finger hypnosis therapy. Statistical analysis confirmed a significant effect of five-finger hypnosis in lowering anxiety among type II diabetes mellitus patients. **Conclusion:** Five-finger hypnosis is effective in reducing anxiety levels in type II diabetes mellitus patients. This technique can serve as a simple, safe, and self-practiced non-pharmacological intervention to improve quality of life and treatment adherence in diabetes management.

Keywords: Five-finger hypnosis, Anxiety, Type II Diabetes Mellitus

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	KEASLIAN
TULISAN.....	2
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	ixi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Konsep Dasar Penyakit Diabetes Melitus II.....	10
2.1.1 Defenisi Diabetes Melitus Tipe II	10
2.1.2 Etiologi	10
2.1.3 Manifestasi Klinis.....	11

2.1.4 Patofisiologi.....	13
2.1.5 Faktor Risiko	14
2.1.6 Pencegahan	15
2.1.7 Komplikasi	16
2.1.8 Penatalaksanaan.....	17
2.2 Konsep Kecemasan DM Tipe II	18
2.2.1 Definisi Kecemasan.....	18
2.2.2 Gejala Kecemasan	19
2.2.3 Tingkat Kecemasan	19
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	21
2.2.5 Kecemasan Pada Orang Dengan Diabetes Melitus	22
2.2.6 Cara Mengukur Tingkat Kecemasan	23
2.3 Konsep Hipnosis 5 Jari.....	25
2.3.1 Definisi Hipnosis 5 Jari.....	25
2.3.2 Tujuan Hipnosis 5 Jari.....	25
2.3.3 Prosedur Hipnosis 5 Jari.....	25
2.3.4 Mekanisme Hipnosis 5 Jari.....	27
2.4 Kerangka Teori.....	29
2.5 Kerangka Konsep.....	30
2.6 Hipotesis	31
BAB 3	32
METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	32
3.2 Populasi, Sampel dan Sampling	33
3.2.1 Populasi	33
3.2.2 Sampel	33
3.2.3 Teknik Sampling	34
3.2.4 Kriteria Sampel.....	34
3.3 Waktu dan Tempat	35
3.4 Variabel Penelitian	35
3.5 Definisi Operasional.....	36

3.6 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7 Instrumen Penelitian,Uji validitas dan Realiabitasi.....	37
3.8 Langkah-langkah pelaksanaan penelitian.....	39
3.9 Metode Pengolahan dan Analisa Data.....	40
3.10 Etika Penelitian.....	42
BAB 4.....	43
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Gambaran Umum Puskesmas Oesapa.....	43
4.1.2 Karakteristik Responden.....	43
4.1.3 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Pre Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari.....	45
4.1.4 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Post Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari.....	46
4.1.5 Menganalisis Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.....	47
4.2 Pembahasan.....	48
4.2.1 Karakteristik Responden.....	48
4.2.2 Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Pre Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari.....	50
4.2.3 Tingkat Kecemasan Pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang Post Intervensi Terapi Hipnosis Lima Jari.....	53
4.2.4 Menganalisis Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.....	55
BAB 5.....	58
KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DARTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Skema Desain Penelitian	32
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2.5 Kerangka Konsep.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat Permohonan Menjadi Responden.....	66
Lampiran 1.2 Informed Consent.....	67
Lampiran 1.3 Penjelasan Penelitian.....	68
Lampiran 1.4 Lembar ACC Judul Skripsi.....	70
Lampiran 1.5 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal Dari Kampus.....	71
Lampiran 1.6 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal Dari Dinkes.....	72
Lampiran 1.7 Kuesioner SAS.....	73
Lampiran 1.8 SOP Hipnosis 5 Jari.....	76
Lampiran 1.9 Lembar Konsul Pembimbing 1 dan 2.....	78
Lampiran 1.10 Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 1.11 Surat Selesai Penelitian.....	80
Lampiran 1.12 Lembar Konsultasi Pembimbing 1.....	81
Lampiran 1.13 Lembar Konsultasi Pembimbing 2.....	82
Lampiran 1.14 Distribusi Data Karakteristik Responden Karakteristik Responden Oesapa.....	83
Lampiran 1.15 Hasil Uji Statistik SPSS Pre tes Dan Pos tes Intervensi Hipnosis Lima Jari.....	85
Lampiran 1.16 Hasil Uji Statistic SPSS Tes Normalitas.....	86
Lampiran 1.17 Hasil Uji Statistic SPSS Uji Wicoxon.....	87
Lampiran 1.18 Data Mentahan Pasien Diabetes Melitus Tipe II.....	88
Lampiran 1.19 Dokumentasi Hipnosis Lima Jari.....	91
Lampiran 1.20 Uji Turnitin.....	101

